

## Serie: Sprechstunde Naturheilkunde – Teil 7

# Seborrhoe

KARIN KRAFT

In der Dermatologie können naturheilkundliche Verfahren viel bewirken. Sie beschleunigen die Abheilung der Effloreszenzen und helfen, aggressive chemisch definierte Medikamente in der Behandlung einzusparen. Dies gilt besonders für das seborrhoische Ekzem.

In der naturheilkundlichen Therapie des seborrhoischen Ekzems steht die Phytotherapie an erster Stelle. Bei leichtem Ekzem kann ein rein phytotherapeutischer Therapieversuch unternommen werden, bei stärkerer Ausprägung ist die adjuvante Therapie mit chemisch definierten Arzneimitteln zu empfehlen, die Langzeitanwendung der eingesetzten Phytopharmaka ist nahezu nebenwirkungsfrei. Das Ziel besteht darin, die topische Anwendung von Glukokortikoiden möglichst bald absetzen zu können. Prinzipiell sollten als desinfizierend wirkende Grundlage wässrige und wässrig-alkoholische Lösungen (max. 50 % Alkohol) verwendet werden.

### Eingesetzte Phytotherapeutika

Therapie der ersten Wahl sind Zubereitungen mit Mahonienrinde. Diese wirkt antiphlogistisch, antiproliferativ, antibakteriell, antiseborrhoisch und keratolytisch.

Erhältlich ist eine 10%-ige homöopathische Urtinktur, die auf einen Gehalt von 1 % Berberin standardisiert ist (z. B. Rubisan® Creme/Salbe) und mindestens zwei- bis dreimal täglich auf die betroffenen Stellen aufgetragen wird. Nebenwirkungen sind gelegentlich eine initiale Hautrötung oder Brennen, selten treten allergische Reaktionen auf.

Stiefmütterchenkraut wirkt antiphlogistisch. Es wird als Teeaufguss mehrmals täglich in Umschlägen angewendet. Hierfür übergießt man 1,5 g der Droge mit 150 ml kochendem Wasser, lässt sie fünf Minuten lang ziehen und seiht dann ab. Stiefmütterchenkraut kann auch für Bäder und zur Haarwäsche eingesetzt werden. Es ist in der Apotheke erhältlich.

### Ernährungstherapie

Eine konsequente Vollwertkost mit frischem Obst und Gemüse verbessert das Hautbild. Auf fette Speisen, insbesondere mit hohem Trans-Fettsäuren-Gehalt, Zucker (Softdrinks), scharfe Gewürze und Alkohol sollte möglichst verzichtet werden.

### Wasser, Luft und Sonne

Aus der Hydrotherapie eignen sich warme Umschläge mit Eichenrindenextrakt und bei ausgedehnterem Befund medizinische Bäder (37 °C, 15 min) mit Eichenrinden- oder Fichtennadelextrakt. Zudem sind Sonnen- und Luftbäder indiziert.



© Hans Schulz

### Prof. Dr. Karin Kraft

Lehrstuhl für Naturheilkunde  
Klinik und Poliklinik für Innere Medizin  
Ernst-Heydemann-Straße 6  
18057 Rostock